



# Dukungan Sosial dan *Academic Burnout* pada Mahasiswa UKSW yang sedang Menyusun Tugas Akhir

Christina Primer Dinytyas Yosalia<sup>1\*</sup>, Christiana Hari Soetjningsih<sup>2</sup> 

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Indonesia

## ARTICLE INFO

### Article history:

Received August 22, 2023

Accepted October 10, 2023

Available online October 25, 2023

### Kata Kunci:

Dukungan Sosial, *Academic Burnout*, Mahasiswa

### Keywords:

Social Support, *Academic Burnout*, Students



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

## ABSTRAK

Skripsi merupakan salah satu syarat sebuah kelulusan program sarjana. Hambatan dalam penyusunannya diantaranya malas, tidak yakin dengan kemampuan, tidak memiliki motivasi sehingga mahasiswa mengalami *academic burnout*. Dampak *academic burnout* menyebabkan skripsi tidak terselesaikan tepat waktu. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah dukungan sosial. Permasalahan penelitian ini adakah hubungan dukungan sosial dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Tujuan penelitian yaitu untuk menganalisis hubungan dukungan sosial dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian ini mahasiswa di Universitas Kristen Satya Wacana yang sedang dalam tahap proses pengerjaan skripsi dengan sampel sebanyak 100 orang yang diambil dengan teknik *convenience sampling*. Instrumen variabel *Academic burnout* diukur menggunakan skala SBI dan dukungan sosial diukur dengan menggunakan skala MSPSS. Data di analisis menggunakan uji spearman rho yang diolah dengan program SPSS. Hasil pengujian hubungan dukungan sosial dengan *academic burnout* menggunakan uji Rank Spearman diperoleh terdapat hubungan negatif yang signifikan dukungan sosial dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

## ABSTRACT

The thesis is one of the requirements for graduating from a bachelor's program. Obstacles in its preparation include laziness, lack of confidence in abilities, and lack of motivation, and students experience *academic burnout*. The impact of *academic burnout* causes the thesis not to be completed on time. One of the influencing factors is social support. The problem of this study is the relationship between social support and *academic burnout* in students working on their final assignments. This study aims to analyze the relationship between social support and *academic burnout* in students working on their final assignments. The approach to this research is quantitative with a correlational design. The population of this study was students at Satya Wacana Christian University who were working on their thesis, with a sample of 100 people taken using the convenience sampling technique. The *Academic burnout* variable instrument was measured using the SBI scale, and social support was measured using the MSPSS scale. The data was analyzed using the Spearman rho test processed by the SPSS program. The results of testing the relationship between social support and *academic burnout* using the Spearman Rank test showed a significant negative relationship between social support and *academic burnout* in students working on their final assignments.

## 1. PENDAHULUAN

Mahasiswa yang menempuh jenjang pendidikan perguruan tinggi diperhadapkan dengan tugas-tugas akademik, salah satunya tugas akhir dalam bentuk skripsi. Proses pengerjaannya pun menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa S1 yang wajib dikerjakan dengan melibatkan kemampuan emosional dan kemampuan intelegensi (Sintiawati et al., 2022; Wakhyudin & Putri, 2020). Sebagai salah satu syarat untuk sebuah kelulusan program sarjana pada suatu perguruan tinggi, mahasiswa diwajibkan untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Dalam pelaksanaannya muncul beberapa hambatan seperti dosen pembimbing yang sulit ditemui, kurangnya komunikasi yang baik, waktu bimbingan yang lama dan tidak jelas dalam memberikan bimbingan, serta peran dosen pembimbing lebih dominan menjadi dosen penguji dari pada dosen pembimbing yang harusnya menjadi partner berdiskusi. Hambatan juga dapat muncul dari

\*Corresponding author.

E-mail addresses: [christinapmr@gmail.com](mailto:christinapmr@gmail.com) (Christina Primer Dinytyas Yosalia)

mahasiswa sendiri yaitu mahasiswa tidak mengerjakan skripsi dengan baik, malas mengerjakan, tidak yakin dengan kemampuannya, sibuk melakukan kegiatan berorganisasi, pesimis, serta tidak memiliki motivasi, berbagai hambatan tersebut dapat menyebabkan mahasiswa mengalami *academic burnout* (Wakhyudin & Putri, 2020). *Academic burnout* adalah kondisi kelelahan mental dan fisik yang dialami individu di tingkat perguruan tinggi yang menjadi hambatan dalam proses pendidikan (Niedobylski et al., 2022). *Academic burnout* berdampak pada mahasiswa yaitu konsentrasi menurun, perasaan tidak berdaya yang diderita mahasiswa dalam menjalani proses akademik, muncul sikap negatif diantaranya devaluatif, kritik, serta hilangnya minat untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diembannya (Kilic et al., 2021; Suárez-Colorado et al., 2019). Gejala yang dirasakan mahasiswa yang mengalami *academic burnout* yaitu merasakan lelah dibagian indera, berkurangnya rasa semangat dalam mengikuti perkuliahan, perasaan bosan, minim motivasi dan perhatian ketika mengikuti perkuliahan, hilangnya minat, serta tidak ada manifestasi hasil dari pembelajaran yang diikuti (Khusumawati & Christiana, 2014; Oyoo et al., 2020). Efek dari *academic burnout* yaitu penurunan produktivitas, semangat melakukan aktivitas yang rendah, rendahnya perhatian pada individu lain, komitmen yang dimiliki cenderung lebih rendah (Rahmati, 2015).

Kenyataan dilapangan banyak mahasiswa mengalami gejala *academic burnout* yang tinggi yang dapat menyebabkan terancamnya keberlangsungan individu dalam menempuh dunia pendidikan (Soekanto & Rianti, 2021; Sutoyo et al., 2018). Indikasi munculnya *academic burnout* pada mahasiswa/i Universitas Kristen Satya Wacana tentunya bukan hanya mahasiswa fakultas Psikologi saja, peneliti melakukan wawancara pada 15 mahasiswa dari berbagai fakultas, dimana 6 mahasiswa Fakultas Psikologi mengatakan dirinya merasa letih, merasa tidak mampu mengerjakan tugas-tugas yang ada, merasa sering sakit-sakitan seperti sakit punggung, rasa kaku dan nyeri pada otot leher/bahu, susah tidur, mood tidak stabil, sikap negatif terhadap orang lain serta mahasiswa mengeluhkan stress ketika mengikuti jam perkuliahan yang padat, sehingga mahasiswa mengalami kelelahan secara emosional dan fisik, disamping itu mahasiswa merasa tertekan karena tidak mendapat dukungan sosial dari orang tua justru mahasiswa sering dibanding-bandingkan dengan individu lain yang memiliki kemampuan lebih dari mahasiswa. Kemudian 4 mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan mengatakan dirinya merasa sensitif atau mudah tersinggung, sering merasa sakit demam, gejala *asam lambung* (GERD), perasaan gelisah, mudah marah, mudah menangis/merasa tertekan dalam jangka waktu yang cukup lama atau lebih dari tiga minggu. Kemudian 3 mahasiswa Fakultas Pertanian dan Bisnis mengalami rasa putus asa, merasa kurang mendapat dukungan baik dari orangtua dan orang-orang terdekat seperti saudara maupun lingkungan sekitarnya seperti teman dan dosen. Serta 2 mahasiswa dari Fakultas Kedokteran dan Kesehatan memiliki gejala yang sama seperti mahasiswa lain dan ditambah dengan perasaan *burnout* karena tugas praktik lapangan yang banyak yang disertai proses pengerjaan tugas akhir/skripsi sehingga tak jarang membuat malas bertemu dengan dosen pembimbing, mahasiswa juga mengatakan bahwa orangtuanya memberikan tuntutan yang cukup memberatkan dirinya dengan mengharuskan individu ini lulus dalam waktu tiga setengah tahun atau maksimal empat tahun.

Ada berbagai faktor yang memengaruhi *academic burnout* yaitu *lack of social support* (kurangnya dukungan sosial), *demographic factors* (faktor demografi), *self-concept* (konsep diri), *role conflict and role ambiguity* (peran konflik dan peran ambiguitas), *Isolation* (isolasi) (Gold & Roth, 1993). Minimnya dukungan sosial yang didapat individu, faktor demografi, konsep diri, peran konflik dan peran ambiguitas, dan isolasi (Khairani & Ildill, 2015). Salah satu penyebab *academic burnout* yaitu minimnya dukungan sosial (Fun et al., 2021). Ketika individu mengalami kelelahan mereka akan mencoba meminimalisir stresnya dengan cara memisahkan diri dari individu lain dan menjadi individu yang memiliki sifat acuh tak acuh, sehingga dapat menghancurkan kesejahteraan dan kapasitas seseorang dalam melakukan pekerjaan yang efektif, maka dari itu agar dapat menghadapi hambatan atau masalah yang ada, mahasiswa membutuhkan dukungan dari orang-orang terdekatnya (Christiana, 2020). Dalam hal ini dukungan sosial menjadi faktor lingkungan yang diketahui memberikan kontribusi untuk menurunkan tingkat *academic burnout* yang tinggi (Kim et al., 2018).

Dukungan sosial adalah dukungan yang diterima oleh individu dari orang terdekat maupun lingkungan sekitar yang mengacu pada rasa senang yang dirasakan individu yang membutuhkan dukungan, berwujud perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang berupa dukungan informasi, seperti memberi saran, atau arahan dari individu lain atau suatu kelompok (Sarafino & Smith, 2011). Beragam bentuk dukungan sosial ini dapat mengurangi ketegangan dan kejenuhan mahasiswa dan meningkatkan motivasi mengerjakan skripsi. Temuan sebelumnya menyatakan tekanan yang dirasakan dari pengerjaan skripsi akan berkurang, jika ada dukungan dari orang-orang penting di sekitarnya (Astuti & Hartati, 2013). Penyebab *academic burnout* adalah kurangnya dukungan sosial sehingga penting bagi mahasiswa mendapatkan dukungan sosial dari orang terdekat agar mampu menyelesaikan aktivitas perkuliahannya (Fun et al., 2021). *Academic burnout* dipengaruhi oleh dukungan sosial (Yang, 2004). Mahasiswa yang menerima lebih banyak dukungan sosial cenderung akan lebih sedikit mengalami *academic burnout* (Ye et

al., 2021). Hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial (Agustin, 2022). Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah *academic burnout* pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Yogyakarta (Rahmasari, 2016). Semakin tinggi dukungan sosial maka *academic burnout* akan semakin rendah (Redityani & Susilawati, 2021). Namun terdapat hasil yang berbeda ditemukan oleh Hanif Hidayatullah, (2021) menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dan *burnout*, yang artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula tingkat *burnout* yang dimiliki individu. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, penelitian ini akan mengkaitkan dukungan sosial dan *academic burnout* dikarenakan terdapat fenomena gap terjadinya *academic burnout* pada mahasiswa dan riset-riset sebelumnya belum menunjukkan hasil yang konklusif. Ada riset yang hasilnya menyatakan ada hubungan, tetapi ada yang menunjukkan tidak ada hubungan antara dukungan sosial dan *academic burnout*. Tujuan penelitian yaitu untuk menganalisis hubungan dukungan sosial dengan *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana yang sedang mengerjakan tugas akhir.

## 2. METODE

Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian di mulai tanggal 7 Mei sampai 7 Juni 2023. Populasi penelitian ini mahasiswa di Universitas Kristen Satya Wacana yang sedang dalam tahap proses pengerjaan skripsi dengan sampel sebanyak 100 orang yang diambil dengan teknik *convenience sampling*. Instrumen variabel *Academic burnout* diukur menggunakan skala *School Burnout Inventory* (SBI) dan dukungan sosial diukur dengan menggunakan skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). Data di analisis menggunakan uji spearman rho yang dioleh dengan program SPSS.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean dan SD
17-24 tahun	95	95,0	21,8±1,53
25-24 tahun	5	5,0	
<b>Jumlah</b>	<b>100</b>	<b>100,0</b>	

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa usia sebagian besar partisipan (95,0%) ada pada rentang usia 17-24 tahun dengan usia rata-rata 21,8 tahun dan standar deviasi sebesar 1,53.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean dan SD
Laki-laki	50	50,0	1,5 ± 0,50
Perempuan	50	50,0	
<b>Jumlah</b>	<b>100</b>	<b>100,0</b>	

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa jenis kelamin jumlah laki-laki dan perempuan sama banyak (50,0%).

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean dan SD
Ekonomi & Bisnis	13	13,0	4,59 ± 3,43
Psikologi	33	33,0	
Keguruan & Ilmu Pendidikan	7	7,0	
Ilmu Sosial dan Ilmu Komunikasi	2	2,0	
Teologi	5	5,0	
Teknologi Informasi	19	19,0	
Hukum	4	4,0	
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	2	2,0	
Sains dan Matematika	1	1,0	
Bahasa dan Seni	1	1,0	
Pertanian Dan Bisnis	10	10,0	

Fakultas	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean dan SD
FSM/Kimia	1	1,0	
Sastra Inggris	1	1,0	
Sistem Informasi	1	1,0	
<b>Jumlah</b>	<b>100</b>	<b>100,0</b>	

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa berdasarkan fakultas sebagian besar partisipan (33,0%) adalah mahasiswa fakultas psikologi.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan**

Angkatan	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean dan SD
Tahun 2016	6	6,0	2019,1±
Tahun 2017	2	2,0	1,10
Tahun 2018	12	12,0	
Tahun 2019	38	38,0	
Tahun 2020	40	40,0	
Tahun 2021	2	2,0	
<b>Jumlah</b>	<b>100</b>	<b>100,0</b>	

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa berdasarkan angkatan sebagian besar partisipan (40,0%) adalah mahasiswa angkatan 2020.

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Semester**

Semester	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean dan SD
Semester 6	7	7,0	9,87±2,23
Semester 7	6	6,0	
Semester 8	16	16,0	
Semester 9	28	28,0	
Semester 10	1	1,0	
Semester 11	3	3,0	
Semester 12	33	33,0	
Semester 13	2	2,0	
Semester 14	2	2,0	
Semester 15	2	2,0	
<b>Jumlah</b>	<b>100</b>	<b>100,0</b>	

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa berdasarkan semester sebagian besar partisipan (33,0%) adalah mahasiswa semester 12. Berdasarkan data empiris, dari Tabel 6 dapat diketahui mean variabel dukungan sosial adalah 36,10 (SD= 7,84509), mean dari variabel *academic burnout* adalah 21,80 (SD= 5,43093). Selanjutnya skor minimal variabel dukungan sosial = 13 dan maksimal = 48 serta skor minimal variabel *Academic burnout* = 11 dan skor maksimal = 36.

**Tabel 6. Hasil Statistik Deskriptif dari Variabel Dukungan Sosial dan *Academic Burnout***

Variabel	n	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Dukungan sosial	100	13,00	48,00	36,1000	7,84509
<i>Academic burnout</i>	100	11,00	36,00	21,8000	5,43093

Berdasarkan Tabel 7 sebagian besar (49,0%) partisipan memiliki variabel dukungan sosial pada kategori tinggi dengan rata-rata 36,10 dan standar deviasi 7,84.

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Variabel Dukungan Sosial**

Dukungan Sosial	Interval	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean ± SD
Rendah	X<24	6	6,0	36,10± 7,84
Sedang	12≤x≤36	45	45,0	
Tinggi	x>36	49	49,0	
<b>Jumlah</b>		<b>100</b>	<b>100,0</b>	

Berdasarkan Tabel 7, sebagian besar (55,0%) partisipan memiliki variabel *academic burnout* pada kategori sedang dengan rata-rata 21,80 dan standar deviasi 5,43.

**Tabel 8.** Distribusi Frekuensi Variabel *Academic Burnout*

<i>Academic burnout</i>	Interval	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean ± SD
Rendah	X < 16	14	14,0	21,8 ± 5,43
Sedang	16 ≤ x ≤ 24	55	55,0	
Tinggi	x > 24	31	31,0	
<b>Jumlah</b>		<b>100</b>	<b>100,0</b>	

Berdasarkan Tabel 8, dapat diketahui untuk variabel dukungan sosial menunjukkan KS-Z sebesar 0,074 dengan nilai sign = 0,200 (p < 0,05), sehingga dapat disimpulkan data variabel dukungan keluarga berdistribusi normal. Sedangkan untuk *academic burnout* menunjukkan KS-Z sebesar 0,069 dengan nilai sign = 0,200 (p > 0,05), sehingga dapat disimpulkan data variabel *academic burnout* berdistribusi normal.

**Tabel 9.** Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Statistic	sign.	Keterangan
Dukungan sosial	0,074	0,200	Normal
<i>Academic burnout</i>	0,069	0,200	Normal

Berdasarkan Tabel 9, hasil F beda = 0,852 dan nilai signifikansi sebesar 0,704 (p > 0,05) maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel dukungan sosial dan *academic burnout* memiliki hubungan linear.

**Tabel 10.** Hasil Uji Linearitas Data

	Sum of Squares	Mean Square	F	sign	Keterangan
<i>Deviation from linearity</i>	1105,06	14,540	0,852	0,704	Linier

Berdasarkan Tabel 10, hasil koefisien korelasi ( r ) sebesar -0,742 dengan nilai signifikansi =0,000 (p < 0.05) yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel dukungan sosial dan *academic burnout* Artinya, makin tinggi dukungan sosial yang di terima mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, maka makin rendah *academic burnout*, sebaliknya makin rendah dukungan sosial yang di terima mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, maka semakin tinggi *academic burnout*. Hipotesis dalam penelitian ini diterima. Besarnya sumbangan efektif variabel X terhadap variabel Y sebesar 54,5%.

**Tabel 11.** Hasil Uji Korelasi

Variabel	r xy	Sig.	Keterangan
Variabel dukungan sosial - <i>academic burnout</i>	-0,742	0,000	p < 0,05 → signifikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel dukungan sosial dan *academic burnout*, yang berarti makin tinggi variabel dukungan sosial maka makin rendah variabel *academic burnout* dan sebaliknya makin rendah variabel dukungan sosial maka makin tinggi variabel *academic burnout*. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian dari Trimulatsih (2022), menunjukkan dukungan sosial memiliki peran terhadap *burnout akademik* (p = 0,000 < 0,05 (α)) dan kontribusi dukungan sosial terhadap *burnout akademik* adalah sebesar 12,5%. Penelitian Fadilah (2022) juga menunjukkan dukungan sosial memiliki peran terhadap *academic burnout* (nilai r = -0,533; p = 0,000 < 0,05 (α)) dan kontribusi dukungan sosial terhadap *academic burnout* adalah sebesar 54,0%. Hasil penelitian menunjukkan dukungan sosial bagi mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana yang sedang mengerjakan tugas akhir sebagian besar kategori tinggi yaitu sebanyak 49 orang (49,0%) dengan rata-rata 36,10 dan standar deviasi 7,84. Bentuk dukungan sosial bagi mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana yang sedang mengerjakan tugas akhir paling tinggi pada indikator *significant others support* yaitu sebanyak 46 orang (93,9%) dengan rata-rata 12,46 dan standar deviasi 4,07. Bentuk dukungan sosial bagi mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana yang sedang mengerjakan tugas akhir sebagian besar kategori tinggi ditunjukkan responden memiliki orang terdekat yang siap membantu saat membutuhkan yaitu sebanyak 54 orang (54,0%).

Hasil penelitian menunjukkan *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana yang sedang mengerjakan tugas akhir sebagian besar kategori sedang yaitu sebanyak 55 orang (55,0%) dengan rata-rata 21,8 dan standar deviasi 5,43. *Academic burnout* pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana yang sedang mengerjakan tugas akhir kategori sedang paling banyak pada indikator *exhaustion* yaitu sebanyak 42 orang (76,4%) dengan rata-rata 12,55 dan standar deviasi 3,31. *Academic burnout* pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana yang sedang mengerjakan tugas akhir sebagian besar kategori sedang ditunjukkan responden banyak merenungi hal-hal yang berkaitan dengan skripsi di waktu luang yaitu sebanyak 41 orang (41,0%). Nilai koefisien negatif menandakan bahwa, memiliki pengaruh atau hubungan yang berlawanan arah semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa, maka *academic burnout* yang dialami rendah, begitu sebaliknya. Sumbangan efektif diberikan nilai *R square*, yaitu 0,545. Artinya variabel dukungan sosial mempengaruhi variabel *academic burnout* sebesar 54,5%, sementara sisanya 55,5% dipengaruhi faktor lain, yang tidak diteliti pada penelitian ini.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan beberapa temuan. Pertama, penelitian ini menunjukkan dukungan sosial berhubungan dengan *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana yang sedang mengerjakan tugas akhir. Berdasarkan hasil jawaban responden dari pertanyaan yang mengukur variabel yang diteliti menggunakan kuesioner diperoleh mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial memiliki orang terdekat yang siap membantu saat membutuhkan sehingga mereka tidak mengalami *academic burnout* yang ditunjukkan dengan tidak merasa kehilangan minat dalam menyelesaikan skripsi. Diperoleh pula hasil jawaban responden dari pertanyaan yang mengukur variabel yang diteliti bahwa mahasiswa yang kurang mendapatkan dukungan sosial cenderung tidak bisa mengandalkan teman-teman saat menghadapi masalah, maka mereka mengalami *academic burnout* yang ditunjukkan dengan sering tidak nyenyak tidur karena hal-hal yang berkaitan dengan skripsi.

Mahasiswa ketika mengerjakan skripsi seringkali mengalami hambatan dalam pengerjaan (Astuti & Hartati, 2013; Wakhyudin & Putri, 2020). Mahasiswa mengalami beberapa kendala seperti mahasiswa kurang paham dalam menelaah penjelasan dari dosen pembimbing dikarenakan keterbatasan waktu/durasi bimbingan dan terkendala akses dengan dosen pembimbing (Rosyad, 2019; Saraswati et al., 2021). Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat mengalami kejenuhan dan dapat mengalami *burnout* akademik. Mahasiswa tidak mampu memenuhi tuntutan di Perguruan tinggi secara efisien maka mahasiswa juga akan rentan terhadap *burnout* akademik. Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyusun skripsi karena kurang paham, keterbatasan waktu bimbingan dan keterbatasan akses dengan dosen pembimbing ditambah dengan tingginya tuntutan akademik menyebabkan *burnout* akademik yang tergambar dengan kehilangan minat untuk menyelesaikan skripsi dan terganggu tidurnya karena terus memikirkan skripsi yang menjadi tanggung jawabnya. Hal tersebut diperberat dengan rendahnya dukungan dari lingkungan terutama dari teman. Teman adalah orang terdekat setelah keluarga dan mereka cenderung mempunyai waktu lebih banyak dalam berinteraksi. Keterbatasan teman atau teman yang tidak tepat sangat berpengaruh terhadap *burnout* akademik. Dukungan sosial bagi mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana yang sedang mengerjakan tugas akhir sebagian besar kategori tinggi yaitu pada indikator *significant others support* yang mereka memiliki orang terdekat yang siap membantu saat membutuhkan. *Academic burnout* pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana yang sedang mengerjakan tugas akhir sebagian besar kategori sedang yaitu paling banyak pada indikator *exhaustion* yang ditunjukkan banyak merenungi hal-hal yang berkaitan dengan skripsi di waktu luang.

Dukungan sosial merupakan sebuah hal yang penting bagi seorang mahasiswa di masa perkuliahannya. Mahasiswa mengemban harapan yang tinggi dari masyarakat, keluarganya, dan juga dirinya sendiri, dengan adanya hal tersebut tugas tambahan dan tekanan yang ditopang menjadi tanggung jawab mahasiswa menjadi lebih banyak. Adanya dukungan sosial mahasiswa mampu dalam menganggap masalah menjadi mudah serta mempunyai rencana penyelesaian masalah yang lebih bervariasi dan adaptif, serta menjadikan tekanan tersebut menjadi lebih ringan (Panjaitan et al., 2022; Redityani & Susilawati, 2021). Dukungan sosial yang berasal dari *significant other* bagi mahasiswa diantaranya adanya peran dosen, kekasih, serta orang disekitar mahasiswa yang membuat mereka merasa dibantu dalam kehidupannya sebagai mahasiswa. Hal tersebut membuat mahasiswa memiliki orang yang spesial dan siap membantu ketika mereka sedang dalam kesulitan, mereka juga cenderung dapat bercerita suka maupun duka kepada *significant other*. Mahasiswa serign kali mendapatkan semangat dan motivasi dari *significant other*. Tingkat *academic burnout* yang rendah dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti beban akademik, pengawasan, penghargaan, komunitas, keadilan, nilai, kepribadian, level ketaatan, kendali internal dan eksternal individu, gaya coping stres individu, harga diri atau *self esteem*, dan perilaku penyikapan individu terhadap tugas yang ditekuninya (Kilic et al., 2021; Madigan & Curran, 2021). Faktor lain yang mempengaruhi *academic burnout* dapat juga terjadi karena individu memiliki pengetahuan dan ilmu yang

luas, serta mempunyai latar belakang pendidikan tinggi, individu yang mempunyai latar belakang pendidikan tinggi dan ilmu yang luas akan cenderung dapat mengevaluasi dirinya secara baik dan positif, sehingga individu dapat menyelesaikan tekanan dan masalah yang didapatkan baik yang berasal dari internal dan eksternal individu. Keterbatasan penelitian, diantaranya mengalami keterbatasan dalam mencari subjek penelitian dan menggali data secara luas. Penelitian ini hanya terfokus pada satu universitas saja dan memakai alat ukur yang dimodifikasi dari penelitian orang lain yang memakai alat ukur asalnya. Penelitian ini memakai penelitian kuantitatif korelasional dengan analisis regresi sederhana saja dan belum menggambarkan hubungan antar variabel berdasarkan dimensinya.

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana yang sedang mengerjakan tugas akhir. Artinya, makin tinggi dukungan sosial yang di terima mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, maka makin rendah *academic burnout*, sebaliknya makin rendah dukungan sosial yang di terima mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, maka semakin tinggi *academic burnout*. Berdasarkan hasil analisis mean dimensi *academic burnout*, diperoleh tingkat mean yang tinggi pada dimensi *exhaustion*. Diharapkan mahasiswa bisa dapat lebih dapat meminimalisir kelelahan yang dialami, akibat tuntutan penyelesaian tugas akhir. Responden bisa membuat *to do list* untuk bisa mengatur waktu dalam mengerjakan tugas akhir, agar tidak sampai mengerjakan hingga larut malam dan tetap bisa menjaga kesehatan. Responden juga dapat mencari alternatif lain untuk pemahaman materi seperti aktif berdiskusi dengan dosen pembimbing, menggali informasi dari berbagai sumber dan lainnya. Dengan demikian, responden dapat tetap fokus untuk menyelesaikan tugas akhir walaupun dengan kondisi apapun. Bagi perguruan tinggi diharapkan perguruan tinggi dapat membuka kritik dan saran terkait proses penyusunan karya ilmiah yang telah dilaksanakan dan dapat melakukan rapat evaluasi dengan dekan, dosen, dan staf-staf di fakultas masing-masing sehingga perguruan tinggi dapat mewujudkan sistem yang lebih efektif dalam penyusunan karya ilmiah. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa mengukur hal lain saat penyusunan karya ilmiah atau dapat menggunakan variabel lain untuk bisa memprediksi *academic burnout* dan peneliti juga dapat menggunakan subjek dari kelompok lain agar menambah penelitian baru.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, L. (2022). Hubungan dukungan orang tua dengan kejenuhan belajar siswa kelas VII SMP Negeri 1 Palembang. *Skripsi Program Studi Bimbingan Dan Konseling*.
- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Undip*, 13, 69–81.
- Fun, L. F., Kartikawati, I. A. N., Imelia, L., & Silvia, F. (2021). Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa psikologi di universitas "X" bandung. *Mediapsi*, 7(1), 17–26. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.3>.
- Gold, Y., & Roth, R. A. (1993). *Teachers managing stress and preventing burnout: the professional health solution*. The Falmer Press.
- Hanif Hidayatullah. (2021). *Hubungan antara dukungan sosial dengan academic burnout pada tenaga kesehatan di rumah sakit umum daerah meuraxa*. March, 1–19.
- Khairani, Y., & Ifdill. (2015). *Konsep burnout pada mahasiswa bimbingan dan konseling*. 4(4), 208–214.
- Khusumawati, Z. E., & Christiana, E. (2014). Penerapan kombinasi antara relaksasi dan self-instruction untuk mengurangi kejenuhan belajar. *Jurnal Bk Unesa*, 5(1), 1–10.
- Kilic, R., Nasello, J. A., Melchior, V., & Triffaux, J. M. (2021). Academic burnout among medical students: respective importance of risk and protective factors. *Public Health*, 198, 187–195. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.07.025>.
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2018). Relationships between social support and student burnout: a meta-analytic approach. *Wiley*, 34(1), 127–134. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>.
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does Burnout Affect Academic Achievement? A Meta-Analysis of over 100,000 Students. *Educational Psychology Review*, 33(2), 387–405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>.
- Niedobylski, S., Michta, K., Wachoł, K., Niedziałek, K., & Łopuszańska, U. (2022). *Academic burnout , self-esteem , coping with stress and gratitude among polish medical students – a cross sectional study*. 23(4). <https://doi.org/10.2478/cpp-2022-0023>.
- Oyoo, S., Mwaura, P., Kinai, T., & Mutua, J. (2020). Academic burnout and academic achievement among secondary school students in Kenya. *Education Research International*, 2020(1), 5347828.

- <https://doi.org/10.1155/2020/5347828>.
- Panjaitan, M., Rini, A. D., Agusalm, L., Abdullah, Z., Purwandaya, B., & Pasaribu, B. (2022). Persepsi Mahasiswa Program Studi Ekonomi Pembangunan Universitas Trilogi Terhadap Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). *Islamic Banking: Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Perbankan Syariah*, 7(2). <https://doi.org/10.36908/isbank.v7i2.394>.
- Rahmasari, F. (2016). Hubungan dukungan sosial dengan burnout belajar pada siswa kelas xi di sma negeri 4 yogyakarta. *Artikel E-Journal*.
- Rahmati, Z. (2015). The study of academic burnout in students with high and low level of self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171, 49–55. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.087>.
- Reditiyani, N. L. P., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap burnout pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86–94. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p09>.
- Rosyad. (2019). Hubungan Antara Spiritualitas dan Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal EL-Tarbawi*, 10(2), 39–62.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health pschology biopssychosocial interaction* (Seventh Ed). John Wiley & Sons. Inc.
- Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.1-7>.
- Sintiawati, N., Fajarwati, S. R., Mulyanto, A., Muttaqin, K., & Suherman, M. (2022). Partisipasi Civitas Akademik dalam Implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). *Jurnal Basicedu*, 6(1). <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i1.2036>.
- Soekanto, A., & Rianti, E. D. D. (2021). Analisis tingkat kelelahan mahasiswa dalam pembelajaran daring di era pandemik covid-19 tahun ajaran 2020/2021. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 10(2), 154. <https://doi.org/10.30742/jikw.v10i2.1446>.
- Suárez-Colorado, Y., Caballero-Domínguez, C., Palacio-Sañudo, J., & Abello-Llanos, R. (2019). The academic burnout, engagement, and mental health chages during a school semester. *Duazary*, 1(16), 25–39. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21676/2389783X.2530>.
- Sutoyo, D., Kadarsah, R. K., & Fuadi, I. (2018). Sindrom burnout pada peserta program pendidikan dokter spesialis anesthesiologi dan terapi intensif fakultas kedokteran universitas padjadjaran. *Jurnal Anestesi Perioperatif*, 6(3), 153–161. <https://doi.org/10.15851/jap.v6n3.1360>.
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *Jurnal Pendidikan*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>.
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>.
- Ye, Y., Huang, X., & Liu, Y. (2021). Social support and academic burnout among university students: a moderated mediation model. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 335–344. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S300797>.